هود والدرّاجة الزرقاء

قصة عن الصبر... و«صعب لكنه ممكن»

للأعمار من ٥ إلى ٩ سنوات



مكتب حماية الطفل

إعداد د. هاشم



في عيد ميلاده، أهدته ماما درّاجة زرقاء لامعة!

قفز هود فرحاً: «سأركبها وأطير بها مثل سامي!»



في الحديقة، جلس هود على الدرّاجة، ودفع الدوّاسة...

فمالت الدرّاجة، ووقع على العشب: «آه!»



حاول مرة ثانية... فوقع. ومرة ثالثة... فوقع.

ومرّ سامي بدرّاجته مسرعاً يلوّح له، فاحمرّ وجه هود.



ركل هود الدرّاجة، ورمى خوذته، وصاح:

«هذه الدرّاجة سيئة! لا أستطيع! لن أركبها أبداً!»

ثم دخل البيت، وأمسك جهازه اللوحي.



وفي المساء، لم يستطع حلّ مسألة في الواجب، فمزّق الورقة ورمى القلم:

«كل شيء صعب! أنا لا أستطيع أي شيء!»



جلست ماما جمانة بجانبه: «يبدو أنك تشعر بالإحباط يا هود. هذا ما نشعر به حين يكون الشيء صعباً، ونريده أن يصبح سهلاً بسرعة.»

ثم سألته: «هل تذكر لعبة الحروف الثلاثة؟ ماذا تقول لنفسك حين تقع؟»



قال هود:

يجب أن يكون الأمر سهلاً!

لا أستطيع أن أتحمّل الصعوبة!

لم أنجح الآن... إذن لن أنجح أبداً!



في الصباح، رأيا في الحديقة السلحفاة «صابر» تحاول أن تصعد درجة لتصل إلى ورقة خسّ.

انزلقت... وحاولت. انزلقت... وحاولت. حتى صعدت أخيراً، وأكلت الورقة!

همست ماما: «صابر لم يقل: لا أستطيع.»



لبس هود قبعة المحقّق. السؤال الأول: **هل يجب أن يكون كل شيء سهلاً؟**

نظرا إلى قمر وهي تحاول أن تنقلب على بطنها... تحاول وتحاول، ثم تضحك.

قالت ماما: «وأنت تعلّمت المشي بعد مئة وقعة!» قال هود: «**إذن... التعلّم فيه صعوبة دائماً.**»



السؤال الثاني: **هل الصعب يعني: لا أستطيع تحمّله؟**

رسمت ماما مسطرة: «مزعج» ثم «صعب» ثم «مستحيل».

وضع هود الدرّاجة عند «صعب»... لا عند «مستحيل».

وتذكّر: **«لقد تحمّلت إبرة التطعيم! الصعب غير مريح... لكني أتحمّله.»**



السؤال الثالث: **من لم ينجح اليوم... هل لن ينجح أبداً؟**

جاء سامي وقال ضاحكاً: «أنا وقعت عشرين مرة قبل أن أتعلّم! انظر إلى ركبتي!»

قال هود: «إذن الوقوع جزء من التعلّم!»



قال هود بصوت واثق:

«صعب... لكنه ممكن! أتمنّى أن يكون أسهل، لكن لا يجب
أن يكون سهلاً. أستطيع أن أتحمّل، وأحاول من جديد.»



رسمت ماما سلّماً من أربع درجات:

أمشي بجانب الدرّاجة... أنزلق وقدماي على الأرض... أدوس وماما تمسك المقعد... أركب وحدي!

قال هود: «خطوة خطوة... مثل صابرا!»



وكل يوم، كان هود يتدرّب. وعلّقت ماما لوحة: **نجمة لكل محاولة... لا لكل نجاح!**

وحين يريد أن يستسلم، يقول: **«دقيقة صبر واحدة... ثم أقرّر.»** وغالباً كان يكمل!



وفي يوم مشمس، أفلتت ماما المقعد... فانطلق هود وحده! متر، مترين، خمسة أمتار!

ثم مال... ووقع على العشب. لكنه ضحك، وقام، ونفض ثيابه، وصاح:

«صعب... لكنه ممكن!»



وفي المساء، فتح هود دفتر الواجب، ووجد مسألة صعبة. تنفّس، وابتسم، وقال:

«الصعب ليس مستحيلاً... خطوة خطوة، مثل صابر.»

دليل الأهل والمربّين

القصة الخامسة في السلسلة، وتطبّق العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) على ضعف تحمّل الإحباط، وهو من أكثر ما يعيق تعلّم الأطفال. الهدف ليس أن تصبح الأشياء سهلة، بل أن يتعلّم الطفل أن الصعوبة «غير مريحة» لكنها «محتملة».

١. ما هو ضعف تحمّل الإحباط؟

يسمّيه إليس «لا أستطيع تحمّله»، ويظهر في الاستسلام السريع، ونوبات الغضب، والهروب إلى الأسهل (كالجهاز اللوحي). وهو يمتد من الدرّاجة إلى الواجب وكل تعلّم جديد. ص ٤–٥

٢. الأفكار الشائكة

- **المطالبة بالسهولة:** «يجب أن يكون الأمر سهلاً».
- **ضعف تحمّل الإحباط:** «لا أستطيع أن أتحمّل الصعوبة».
- **التعميم:** «لم أنجح الآن، إذن لن أنجح أبداً». ص ٧

٣. المجادلة

- **النمذجة من الطبيعة:** السلحفاة صابر. ص ٨
- **واقعية:** قمر تتعلّم بالمحاولة، وهود تعلّم المشي بعد وقعات كثيرة. ص ٩
- **مسطرة الصعوبة:** «مزعج، صعب، مستحيل»، والتذكير بصعوبات سابقة تحمّلها الطفل. ص ١٠
- **دليل من الأقران:** وقعات سامي العشرون. ص ١١

٤. العبارة العقلانية

«صعب... لكنه ممكن»، و«أتمنّى أن يكون أسهل، لكن لا يجب». عبارة قصيرة يحفظها الطفل ويرددها وقت الإحباط. ص ١٢

٥. الواجبات السلوكية

- **تقسيم المهمة:** سلّم من أربع درجات. ص ١٣
- **مكافأة الجهد لا النتيجة:** نجمة لكل محاولة. ص ١٤
- **دقيقة الصبر:** تأجيل الاستسلام دقيقة واحدة يبني قدرة الطفل على التحمّل. ص ١٤

٦. التعميم

ينقل هود ما تعلّمه من الدرّاجة إلى الواجب. ساعد طفلك على استخدام العبارة نفسها في مواقف مختلفة. ص ١٦

أسئلة للحوار بعد القراءة

- لماذا ركل هود الدرّاجة؟
- ماذا تعلّم هود من صابر؟
- ما الشيء الصعب الذي تحاول تعلّمه الآن؟
- لنصنع معاً سلّماً من درجات صغيرة له.

نصائح للأهل

لا تُنقذ طفلك فوراً من كل صعوبة، ولا تؤدِّ المهمة بدلاً منه. امدح المحاولة والمثابرة. وقدّم مثالاً بنفسك: «هذا صعب عليّ... لكني سأحاول». وإذا كان الإحباط شديداً ومتكرراً في التعلّم، فقد يستحق تقييماً لصعوبات التعلّم أو الانتباه لدى مختص.